

年明けの仕事始めにだるさを感じる人は約7割！ 睡眠専門医が監修する新年のパフォーマンスUP法



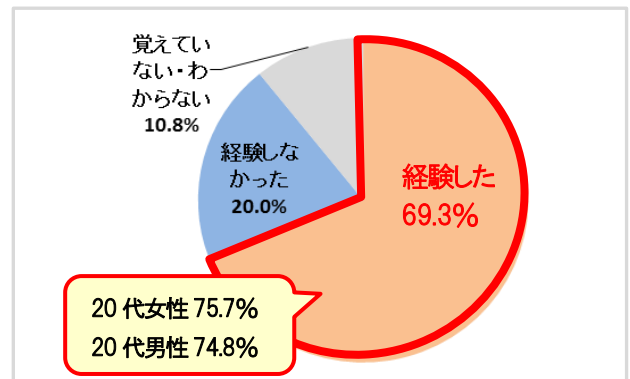
年が明け仕事始めを迎える時期、眠気やだるさを感じる方も多いのではないのでしょうか。「ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao」は、年末年始休み明けの身体の不調や日中の眠気やだるさに関する意識調査を実施しました。一年の中でも特に生活リズムが崩れやすく、眠気やだるさなどの不調を感じやすいこの時期。仕事始めから日中のパフォーマンスを上げる方法をご紹介します。

■休み明けにだるさや眠気などの不調を経験した人が7割

調査では、年末年始の休み明けにだるさや眠気など身体の不調を感じる人は約7割。中でも、不調を感じる人の割合が最も高かったのは20代でした。(グラフ①)

また、感じる症状として最も多かったのは「だるい(78.5%)」、次いで、「疲れる(59.9%)」、「身体が重い(57.2%)」、「やる気がしない(49.6%)」、「眠い(45.2%)」が挙がっており、いずれの症状も約半数以上の人が感じているという結果となりました。(グラフ②)

グラフ① 年末年始休み明けに不調を感じた経験(n=895)



■平日の「魔の曜日」は月曜と木曜

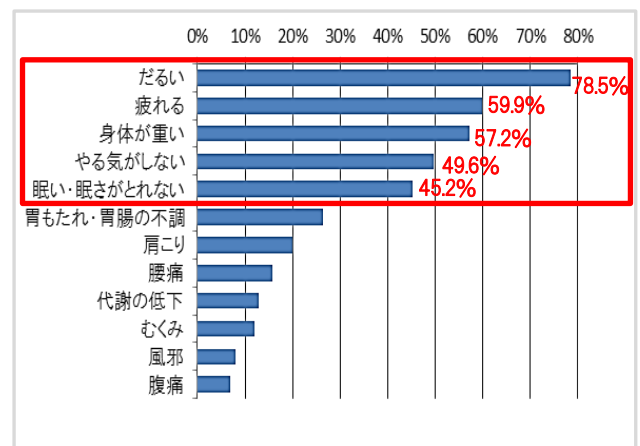
ビジネスパーソンを対象に平日の不調についても調査したところ、眠気やだるさを感じる曜日は月曜に集中しており、次に木曜が続く結果となりました(グラフ③)。長い休み明けはもちろん、毎週の休み明けのタイミングでも眠気やだるさを感じている人が多いことがわかります。

■ランチ後の時間帯に眠気とだるさがピークに

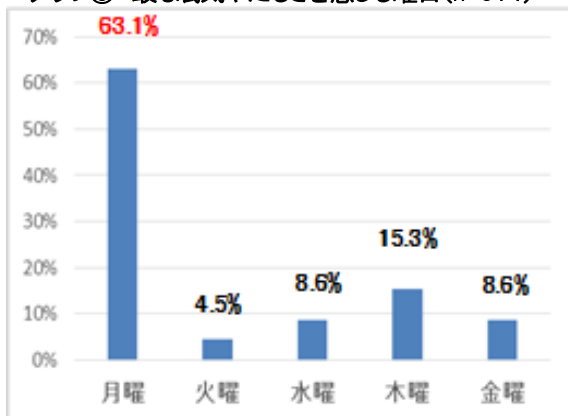
また、時間帯については、全年代において、ランチ後の時間帯「12～15時」に回答が集中しました。また、他の世代に比べ、20代は午前中に眠気やだるさを感じる割合が多かったです。また、年代が上がるほど、12時～15時の割合が増す傾向があります(グラフ④)。

こうした不調の原因として、睡眠リズムの乱れが考えられます。

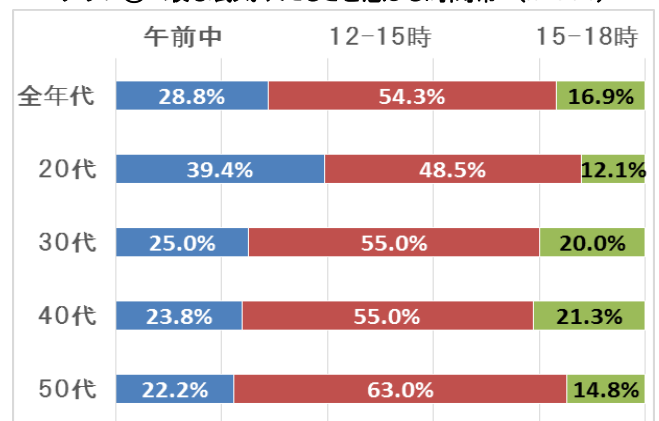
グラフ② 年末年始休み明けに感じる症状(n=619)



グラフ③ 最も眠気やだるさを感じる曜日(n=314)



グラフ④ 最も眠気やだるさを感じる時間帯 (n=314)



新しい年の始まりはリズムを立て直す絶好のチャンスです。睡眠の質を上げ、昼間の眠気やだるさを克服するコツについて、睡眠専門医の白濱龍太郎先生にお話を伺いました。

●作業中にぼんやり、会議中の居眠り・・・日中のパフォーマンス低下に関する危機意識の高まり

最近、「夜眠れない」という悩みだけでなく、「昼間眠くて仕事に集中できない」といった、日中の悩みで受診する方が増えています。仕事のパフォーマンスを上げるためには、夜にしっかり休息をとり、身体の疲労を回復させるとともに、意識的に昼間の覚醒レベルを上げることが大切です。また、昼間の覚醒のレベルが上がれば、夜の休息の質も高まるという好循環が生まれます。

●眠気と疲れのピーク！月曜と木曜に要注意

月曜は、眠気やだるさを感じる人が多い反面、仕事がはかどるとい人もいます。週明けの不調は、土日の過ごし方が原因と考えられます。週末に昼まで寝たり夜更かしをしたりして生活リズムが崩れてしまうと、無理やり平日のリズムに戻す月曜日につらく感じるようになります。逆に、週末も生活リズムを崩さずしっかり休息できている人にとっては、月曜午前中は仕事がはかどりやすい時間帯といえるでしょう。週の後半になるほど疲れが蓄積してくるため、木曜に眠気・だるさを感じる人が増えますが、金曜夕方になると、休み前で気力が高まるからか、仕事がはかどると感じる人が一気に多くなっています。

●血糖値だけではない ランチの後に眠くなるメカニズムとは

眠りを誘う作用をもち、睡眠ホルモンとも呼ばれるメラトニンは、太陽の光を浴びてから約 15 時間後に分泌され始めます。分泌量は夜に上昇し、真夜中にピークを迎えますが、分泌のピークは起床から 8 時間後にも訪れます。このタイミングは 6 時に起きる人なら午後 14 時頃にあたり、ランチ後の時間に重なります。また、食後に血糖値が上がると、覚醒ホルモンであるオレキシンの働きが抑えられるため、特に眠気やだるさを感じやすくなります。

日中のパフォーマンスUP対策

日中のパフォーマンスを上げるための準備は夜から始まります。夜と昼、それぞれの時間に合った対策をとりましょう。

【夜の休息のコツ】

☆現代人の睡眠と休息について

多くの情報を処理する現代人の脳には、もっと休息が必要

日中に十分にパフォーマンスを発揮するためには、夜に心身をしっかりと休め、休息することが大切です。しかし、現代社会では、24 時間どこでも情報に触れることが可能になり、1 日に受ける刺激が増えています。昔の生活がシンプルな携帯電話だとすると、現代人は日々大量の情報処理を求められるスマートフォンのようなものです。本来は昔以上に充電（休息）が必要なのはですが、ゆっくりと休息に専念することが難しくなっています。

寝る前 1 時間は就寝準備モードに

人間は、スイッチを切り替えるように急に眠れるわけではありません。飛行機がゆるやかに着陸するように、ゆっくり睡眠に入っていく時間が必要です。最近は寝る直前まで SNS や動画をチェックする人も多いですが、就寝前に脳を興奮させることは禁物。寝る前の 1 時間は、リラックスして眠りに入るための準備時間として確保するのが理想的です。

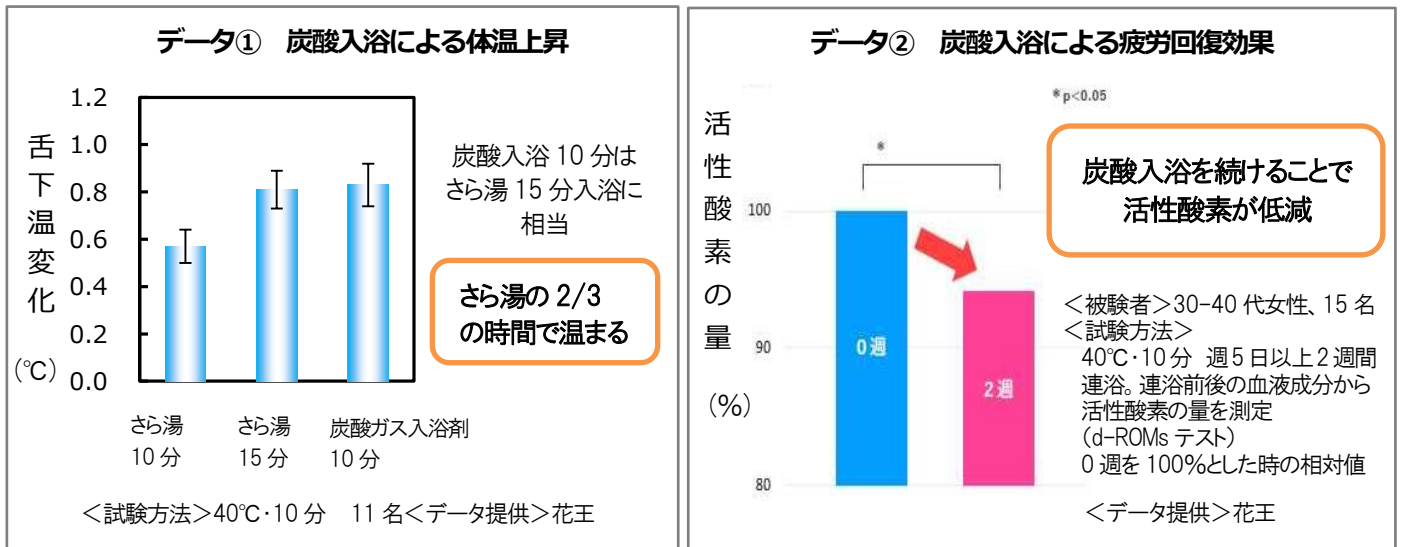
休息のコツ① 炭酸入浴で寝つきをよくして疲れをとる

人間の体は、体温を下げて眠りにつくようにできています。寝る前に入浴で体温を上げておくと、手足からの放熱が促されて体温が下がり、スムーズに眠りに入ることができます。就寝の 1 時間ほど前までに、炭酸入浴剤を入れた 38～40℃の

お湯に浸かるのが理想的です。炭酸入浴なら、忙しくてゆっくり入浴する時間がとれない人も短時間で体温を上げることができます(データ①)。

炭酸入浴は血流をよくして、疲労を回復させる効果があります。仕事や運動のしすぎ、大量の紫外線や不眠などで過剰な活性酸素が発生すると疲労症状があらわれますが、最近では継続的な炭酸入浴で血中の活性酸素が低減するというデータもあります。(データ②)。

明るい光は睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌を妨げてしまうので、浴室の明るさを少し落とすのがおすすめです。



◆休息のコツ② 目もとを温めて就寝準備モードに

遅くまで仕事をした日は、気が高ぶってなかなか眠りにつけないこともあります。そんな時は、寝る前に蒸しタオルやホットアイマスクで目もとを温めてみましょう。心身をリラックスさせる副交感神経が優位になり、手足の血管が拡張して放熱が促されるため、スムーズに入眠できます。

【日中の覚醒のコツ】

日中のパフォーマンス低下の主な要因は以下の3つです。(症状によりパフォーマンス低下を感じる人の割合。n=647)

<パフォーマンス低下の要因>

1. 眠気やだるさ…76.2%
2. 目疲れ…66.3%
3. 肩こり・腰痛など身体のこり・痛み…60.6%

◆覚醒のコツ① 眠気対策

・朝のメールチェックはNG

調査結果からも分かるように、一日のうち最も頭がすっきりしているのは午前中で、午後になるにつれて疲労が溜まり、頭が回らなくなってきました。調査でも、はかどる時間について半数以上の方が「午前中」と回答しています。貴重な朝の時間をメールチェックに費やしてしまうのはもったいないことです。午前中は頭を使う仕事やアイデアが必要な仕事に取り組みのがおすすめ。疲れてくる午後は、メール処理や書類整理など単純作業を片付けましょう。ランチ後の時間はどうしても眠くなるので、荷物運びやファイルの整理、外出など、体を動かす仕事をするのも良いでしょう。

・交感神経を刺激して覚醒スイッチオン

休憩もとれない時間にどうしても眠くなった場合は、交感神経を刺激して覚醒モードをオンにしましょう。交感神経は、人と話すなど適度な緊張状態をつくることや、感覚器官に刺激を与えることで活発になります。

<例> ・いつもメールで連絡を済ませている人は電話をかけてみる・炭酸水を飲む、歯磨きをするなど口をすっきりさせる

・会議やセミナーでは前方の席に座る ・いったん立ち上がって伸びをする、肩や首を回すなどの軽いストレッチをする

・昼寝で疲れすっきり

眠気をこらえたまま仕事をするよりも、思い切って昼寝の時間を確保することで、一日の仕事のパフォーマンスが高まります。夜の睡眠に影響が出ないよう、15時より前に昼寝をするようにし、時間は15～20分程度にとどめましょう。寝る前に緑茶やコーヒーなどカフェインの入った飲み物をとると、ちょうど起きるころに効果が現れ、すっきりと目覚めることができます。その際、ホットタオルやアイマスクなどで目もとを温めると、リラックス効果が高まります。

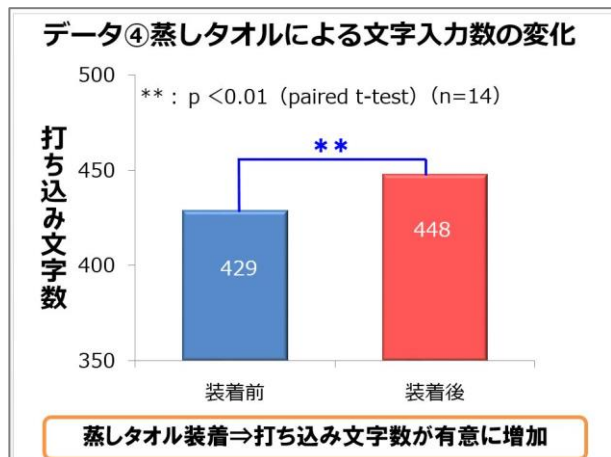
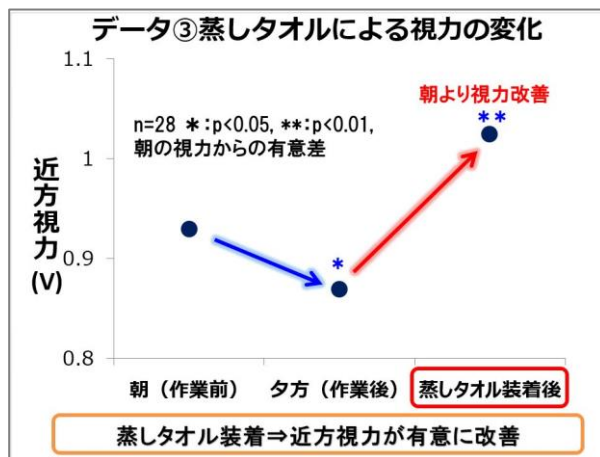
・その眠気、ランチが原因かも

ランチに唐辛子などが入った辛いメニューを選ぶと、体温の上下変動が起こるため、食後に急激な眠気が襲ってくる場合があります。食後の眠気がひどい方は、辛いものは夕食にとるのがおすすめです。血糖値が急上昇して眠気が高まるのを防ぐため、食べすぎは控え、腹八分目にとどめましょう。

◆覚醒のコツ② 目疲れ対策

・目もと温めで作業効率UP

長時間のパソコン業務などで目が疲れると、目がかすんだり、ぼやけたりして、ピント調整力が一時的に低下し、仕事のパフォーマンスの低下につながります。目の疲れを感じた時は、蒸しタオルやホットアイマスクで目もとを温めましょう。長時間のパソコン作業後に約10分間蒸しタオルで目もとを温めると、作業前より近方視力が改善することがわかっています。(データ③)また、パソコンでの文字入力数も有意に増加することがわかっています。(データ④)



対象: オフィスにて働くPC 作業者
朝パソコン作業前および夕方作業後、蒸しタオル装用後に検査。蒸しタオルは眼周囲に10分間装用。
<データ提供> 花王

◆覚醒のコツ③ こり・痛み対策

デスクワークなどで起こる肩こりや腰痛は集中力を低下させ、仕事のパフォーマンスが下がる原因になります。今回の調査では、75%以上の方が日中に身体のこり・痛みを感じていました。そんなときは、温熱シートで患部を温めることで、仕事をしながら痛みを和らげることができます。

<調査概要>

グラフ① グラフ②

調査内容 : 年末年始の過ごし方と体調に関する意識調査
調査方法 : インターネット調査
調査期間 : 2016年10月28日～11月1日
調査対象 : 首都圏在住の20代～50代の男女895名

グラフ③ グラフ④

調査内容 : 日中のパフォーマンスに関する意識調査
調査方法 : インターネット調査
調査日 : 2017年8月8日
調査対象 : 全国の20歳～59歳の男女647名
(会社員、土日週休2日制)

■本リリース (MKニュース) に関するお問い合わせ先

花王株式会社 商品広報センター



〒103-8210 東京都中央区日本橋茅場町1-14-10 TEL:03-3660-7259 / FAX:03-3660-7848

<http://www.kao.com/jp/> ©Kao Corporation

※本資料記載の記事・写真の無断転載・複写を禁じます。リンク先は本件掲載時の情報であり、予告なく変更になる場合がございます。